

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan bagi setiap manusia, baik pendidikan formal maupun non formal. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, (Depdiknas, 2006 :513). Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan dasar karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat yang positif terampil serta memiliki sikap yang positif.

Dari kutipan di atas menunjukkan bahwa salah satu tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan serta daya tahan tubuh terhadap penyakit. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan memiliki tubuh yang bugar sehingga dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang lebih baik serta menjadi manusia yang unggul. Dengan adanya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dapat mendorong perkembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup yang sehat bagi anak dan remaja.

Kebugaran jasmani ialah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Depdiknas, 2000: 28). Kebugaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu sangat berbeda-beda dan bervariasi tergantung dari aktivitas yang dilakukan sehari-hari.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan penarik becak, dengan pelajar, dan sebagainya. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan kebutuhan kebugaran jasmani itu sangat individual.

Bagi siswa SMP kebugaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh pada saat belajar di sekolah maupun di luar sekolah. Kita tahu bahwa pada

masa remaja merupakan masa dimana mereka sedang tumbuh dan berkembang. Ciri-ciri remaja yang mudah emosi dan suka akan tantangan akan mudah membawa mereka pada hal-hal yang negatif, misalnya: mencoba-coba narkoba dan minuman keras yang dapat menimbulkan dampak yang tidak bagus bagi kondisi tubuh.

Menurut Sukintaka (2001: 54-55) ciri-ciri kemampuan motorik dan fisik peserta didik SMP kelas VII dan VIII (umur 12-14 tahun) terdiri dari 6 aspek yaitu: aktivitas rekreasi, aquatis, permainan dan olahraga, aktivitas ritmik, aktivitas pengembangan dan tes terhadap diri. Kenyataannya kegiatan pembelajaran yang menyangkut olahraga masih sangat terbatas, hal ini disebabkan karena pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan hanya dilaksanakan satu kali pertemuan dalam seminggu dengan alokasi waktu 2 jam tiap kelas. Untuk itu perlu dilaksanakan kegiatan ekstrakurikuler atau bergabung dengan klub olahraga sesuai dengan bakat dan kemampuan yang dimiliki. Terkait dengan hal tersebut sekolah maupun guru diharapkan dapat memberikan kegiatan ekstrakurikuler agar tujuan yang tercantum dalam kurikulum untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani dapat tercapai. Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler itu sendiri dapat dilakukan pada waktu sore hari sesudah pulang sekolah. Selain untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani dengan mengikuti ekstrakurikuler juga bermanfaat untuk mengisi waktu senggang dengan kegiatan positif serta dapat mengembangkan ketrampilan yang dimiliki.

Secara umum ekstrakurikuler terbagi 2 macam yaitu ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga, yang termasuk ekstrakurikuler olahraga antara lain : basket, voli, bulutangkis, sepakbola, futsal, sedangkan yang termasuk

dalam ekstrakurikuler non olahraga antara lain adalah : Pramuka, PMR, KIR. Salah satu jenis ekstrakurikuler olahraga yang diselenggarakan baik di SMP Negeri 1 Sanden dan SMP Negeri 1 Pundong yaitu sepakbola. Ektrakurikuler sepakbola merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang banyak diminati oleh siswa karena olahraga tersebut merupakan olahraga permainan yang sangat dikenal oleh semua orang. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola diadakan untuk menampung bakat, minat dan potensi serta keterampilan siswa sehingga akan timbul kemandirian, percaya diri dan kreativitas siswa, karena siswa adalah salah satu sumber daya manusia yang bisa berkembang secara optimal, jika dibina dengan baik dan benar.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sanden merupakan sekolah terfavorit di Sanden untuk tingkat SLTP. Sekolah ini terletak di pinggir jalan Sorobayan, Sanden, Bantul. Sebelah timur dan barat sekolah ini adalah pemukiman warga Sanden. Sebelah utara sekolah ini terdapat persawahan, dan sebelah selatan sekolah ini merupakan jalan raya Sorobayan. Siswa SMP Negeri 1 Sanden ketika berangkat ke sekolah sebagian menggunakan sepeda, berjalan kaki, dan sebagian menggunakan sepeda motor. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sanden berjumlah 33 siswa, dari jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola tersebut, 23 siswa berangkat menggunakan sepeda dengan jarak yang ditempuh antara 1.5 – 4.5 KM, 3 siswa berjalan kaki dengan jarak yang ditempuh antara 1 – 2,5 KM, dan 7 siswa menggunakan kendaraan dengan jarak yang ditempuh antara 2 – 4 KM. Sekolah ini terletak didekat pesisir. Sehingga keadaan jalan masih rata dan tidak ada tanjakan-tanjakan, jalanan yang rata membuat siswa SMP N 1 Sanden tidak

kesulitan untuk menuju sekolah.dengan demikian maka siswa SMP N 1 Sanden tidak membutuhkan tenaga yang berlebih untuk menuju sekolah. Status sosial ekonomi pada siswa SMP N 1 Sanden bisa dibilang sangat baik, karena pekerjaan orang tua dari siswa SMP N 1 Sanden banyak yang menjadi pegawai negeri sipil, sehingga bisa dipastikan asupan gizi yang diperoleh oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sangat bagus. Sekolah ini belum pernah berkesempatan untuk menjuarai event dalam kejuaraan sepakbola yang diikutinya baik di wilayah kecamatan maupun dalam lingkup kabupaten Bantul.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Pundong terletak di Pundong, Pundong, Bantul, sebelah utara dan barat persawahan, sebelah timur pemukiman warga, dan sebelah selatan jalan alternatif menuju Parangtritis. Siswa SMP Negeri 1 Pundong ketika berangkat ke sekolah sebagian menggunakan sepeda, berjalan kaki, dan menggunakan sarana sepeda motor, akan tetapi siswa SMP Negeri 1 Pundong mayoritas menggunakan sepeda dan jalan kaki.sedangkan yang memakai sepeda motor masih sedikit. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 pundong berjumlah 30 siswa, dari jumlah siswa yang mengikuti eksrakurikuler sepakbola, 17 siswa berangkat ekstrakurikuler sepakbola menggunakan sepeda dengan jarak yang ditempuh antara 1.5 – 5 KM, 8 siswa berjalan kaki dengan jarak yang ditempuh antara 1.5 – 2.5 KM, dan 5 siswa menggunakan kendaraan sepeda motor dengan jarak yang ditempuh antara 3 – 7 KM. Sekolah ini terletak di daerah pegunungan,banyaknya jalan yang menanjak sangat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa karena siswa harus banyak mengeluarkan tenaga untuk menuju sekolah. Dengan terbiasanya siswa menempuh jalanan yang menanjak maka otot-otot akan terlatih. Status sosial

ekonomi di SMP N 1 Pundong relatif sedang, Karena orang tua murid disana memiliki pekerjaan yang merata, Ada yang menjadi pegawai negeri, berdagang, dan kebanyakan menjadi petani, jadi asupan gizi yang diperoleh para siswa di SMP N 1 Pundong bisa dikatakan sedang. SMP Negeri 1 pundong belum pernah berkesempatan untuk menjuarai *event* dalam kejuaraan sepakbola yang diikutinya baik di wilayah kecamatan maupun dalam lingkup kabupaten Bantul.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti dan keterangan dari guru pendidikan jasmani kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sanden dilaksanakan setiap hari kamis pada pukul 15.00 -17.00 WIB, sedangkan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 pundong dilaksanakan setiap hari sabtu pukul 15.00 – 17.00 WIB. Materi yang diajarkan dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sanden dan SMP Negeri 1 Pundong adalah teknik dasar yang meliputi: *passing* (mengoper), *stopping* (menghentikan), *dribbling* (menggiring), dan *kicking* (menendang).

Pada pelaksanaannya, kegiatan ekstrakurikuler olahraga ini bertujuan untuk mencari siswa yang berbakat dalam bidang olahraga. Akan tetapi dari kedua pelatih belum pernah mengadakan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa. Perlu diketahui bahwa kebugaran jasmani antara siswa yang satu dengan siswa yang lain berbeda-beda, termasuk kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sanden dan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pundong juga berbeda tergantung dari komponen kebugaran jasmani yang dimilikinya.

Oleh karena itu berdasarkan kenyataan yang ada penulis perlu mengadakan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Sanden dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pundong.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum adanya data tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sanden dan siswa SMP Negeri 1 Pundong yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.
2. Seberapa besar perbedaan dampak ekstrakurikuler sepakbola terhadap kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler antara siswa SMP N 1 Sanden dan SMP N 1 Pundong.
3. Adanya perbedaan cara siswa berangkat menuju lapangan tempat ekstrakurikuler sepakbola berlangsung antara SMP N 1 Sanden dengan SMP N 1 Pundong.
4. Adanya perbedaan status sosial ekonomi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola antara SMP N 1 Sanden dan SMP N 1 Pundong

## **C. Batasan Masalah**

Agar permasalahan tidak terlalu meluas maka perlu dibatasi supaya lebih fokus dalam melakukan penelitian. Bahwa permasalahan yang diangkat dan diulas dalam penelitian ini hanya sebatas pada perbedaan tingkat kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri 1 Sanden dan Siswa SMP Negeri 1 Pundong yang Mengikuti Ektrakurikuler Sepakbola.

#### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan batasan masalah di atas maka dapat ditarik suatu rumusan masalah “Apakah ada Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Sanden yang Bertempat Tinggal di Dataran Rendah dengan Siswa SMP Negeri 1 Pundong yang Bertempat Tinggal di Dataran Tinggi yang Mengikuti Kegiatan Ektrakurikuler Sepakbola?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan tingkat kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri 1 Sanden dengan Siswa SMP Negeri 1 Pundong yang Mengikuti Ektrakurikuler Sepakbola.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Manfaat dalam penelitian ini adalah

##### **1. Teoritis**

Dapat dijadikan bahan kajian bagi penelitian selanjutnya, sehingga hasilnya lebih mendalam dan memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan bagi orang lain.

##### **2. Praktis**

- a. Memberikan gambaran bagi siswa untuk mengetahui seberapa jauh tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga diharapkan akan lebih meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan kegiatan aktivitas yang benar.
- b. Memberi masukan kepada guru pendidikan jasmani agar dapat mengoptimalkan proses pembelajaran sehingga akan selalu meningkatkan kreativitasnya dalam memberikan setiap materi pembelajaran.



- c. Bagi peneliti dapat menunjukkan bukti secara ilmiah tentang tingkat kebugaran jasmani serta dapat mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sanden dan siswa SMP Negeri 1 Pundong yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.